



Der Weg zu deinem Neustart

**Gestalte Deinen Übergang von der Arbeitswelt in die Rentenphase!
Perspektiven entwickeln – Neues wagen – Mit Mut und Leidenschaft**

Hier findest Du Informationen, Ideen und Anregungen, die Dich bei deinem Neustart begleiten und unterstützen können. Alle Themen sind jeweils stichpunktartig auf einer Seite zusammengefasst, so dass sie getrennt und unkompliziert nutzbar sind.



Hallo Alter!

Gehört man eigentlich mit 60 + schon zu den Alten? Das ist natürlich Ansichtssache und sollte man sich dann auf das sogenannte Altenteil zurück ziehen? Ich bin auf jeden Fall überrascht, wie ich mit 66 nur wenig beeinträchtigt bin und ich mich geistig und körperlich noch leistungsfähig fühle. Studien zeigen, dass die Phase von 60 – 80 Jahre, soweit man nicht von einer schweren Krankheit betroffen ist, von einer hohen Lebenszufriedenheit gekennzeichnet ist. Einerseits kann man bestehende Verpflichtungen loslassen aber man hat noch viel Kraft, sich neuen Aufgaben zu widmen und kann die neue Freiheit genießen.

Natürlich liegt es auch an einem selbst, seine körperliche und seelische Fitness weiterhin zu erhalten gemäß dem Leitspruch von Sebastian Kneipp „ Gesundheit bekommt man nicht im Handel sondern durch den Lebenswandel“.

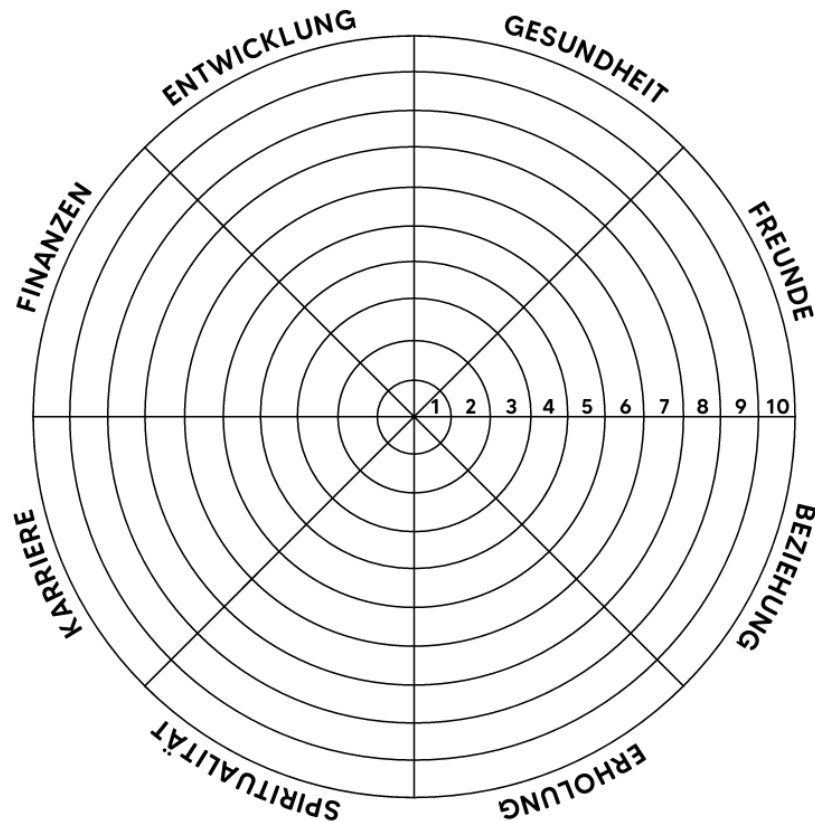
Das Schöne ist, man hat nach dem Ausstieg aus dem bisherigen Berufsleben deutlich mehr Zeit zur Verfügung, die man sicher da und dort auch braucht. Insgesamt ergeben sich daraus aber vielfach mehr Möglichkeiten, sein Leben neu und schöpferisch zu gestalten oder sich für das Gemeinwohl zu engagieren.

Es ist auch ein guter Zeitpunkt sich zu fragen, was ist jetzt wirklich wichtig in meinem Leben. Dankbar zu sein, was man in seinem Leben bisher alles positiv erfahren hat und was man aus überstandenen Krisen lernen konnte. Zufriedenheit entsteht, einen wohlwollenden Blick auf sein bisheriges Leben zu richten und es positiv anzunehmen.

So kann man Kraft schöpfen und das sogenannte „Altenteil“ als lebendige und aktive Lebensphase begreifen und nutzen sowie den neuen Möglichkeitsraum kreativ gestalten.



Das Rad des Lebens



Das Rad des Lebens hilft Dir einen Überblick über deine Lebensbereiche zu bekommen und herauszufinden, wo Du Dich weiterentwickeln möchtest. Jedes Segment stellt einen Lebensbereich da und hat eine Skala von 1 bis 10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden). Bewerte jeden Bereich nach Deinem aktuellen Zufriedenheitsgrad. Markiere in jedem Segment den Punkt, der deiner Zufriedenheit entspricht und male das entsprechende Kreissegment aus. So erhältst du eine Art „Profil“ Deiner Lebensbereiche.

Wähle nun zwei bis drei Bereiche aus, in denen Du gerne mehr Zufriedenheit erreichen möchtest. Überlege dir dazu konkrete Ziele und Maßnahmen, die dich in diesen Bereichen voranbringen könnten.

Du solltest in regelmäßigen Abständen – zum Beispiel alle paar Monate – Dein Rad des Lebens wiederholen. So kannst Du sehen, wie sich deine Lebensbereiche verändert haben und wo Du Fortschritte oder Veränderungen erreicht hast.



Wie kann ein Neuanfang gelingen?

Der Ausstieg aus dem Erwerbsleben ermöglicht einen Neuanfang und gibt uns den Spielraum, Neues zu entdecken und unser Leben kreativ zu gestalten.

„Und jeder Anfang wohnt ein Zauber inne, Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“ Dieses Zitat von Herman Hesse aus dem Gedicht „Stufen“ von 1941, eine für ihn sehr schwierige Zeit, handelt vom Wandel im Leben. Die Zeilen ermutigen uns, Veränderungen positiv anzunehmen, da jeder Schritt in eine neue Lebensphase eine eigene Kraft und Magie besitzt.

Hier ein paar Leitgedanken, die helfen können, wie ein Neuanfang gelingen kann:

1. Die Frage nach dem Rückblick ist zentral
2. Was haben wir erlebt, was haben wir gefeiert? Was war positiv, was waren die schwierigen Seiten?
3. Ritual(e) für den Abschluss planen und durchführen
4. Neugierig sein
5. Die eigene Wertelandschaft klären
6. Ein positives großes Ziel formulieren
7. Das große Ziel in kleine, konkrete und messbare Schritte unterteilen

Das wichtigste für deinen Neuanfang – Starte los!



Öko – Check

Den Öko – Check nutzt man, wenn Entscheidungen oder Veränderungen anstehen. Er gibt uns eine systemische Sicht auf unser Thema. Man testet seine Gefühle, spürt in seinen Körper hinein, ergründet seine Reaktionen und deckt ggf. vorhandene Widersprüche auf.

Innere Ökologie

Welche weitreichenden Folgen ergeben sich aus meinem Handeln?

Was werde ich durch diese Veränderung verlieren?

Was werde ich zusätzlich tun müssen?

Lohn sich das?

Welche Vorteile habe ich von dieser Veränderung, was werde ich gewinnen?

Welchen Preis muss ich zahlen, bin ich bereit ihn zu zahlen?

Welche positiven Aspekte beinhaltet der gegenwärtige Zustand?

Wie kann ich dieses Positive beibehalten, während ich in die Veränderung begeben?

Äußere Ökologie

Welche Wirkungen ergeben sich auf meine Bezugspersonen (Partnerschaft, Freunde, Familie, Kollegen*innen)? Hilfreich ist es, sich konkret in die Veränderungssituation und die jeweiligen Personen hinein zu versetzen

Was ergeben sich daraus für erwartete Auswirkungen?

Was bedeutet das für mein Wertesystem und das relevant?



Die 5 Elemente der Gesundheit

nach Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp hat schon vor 140 Jahren in Bad Wörishofen wichtige Grundsätze und Verfahren entwickelt, die im Rahmen eines ganzheitlichen Lebensstil die geistige und körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und pflegen.

 <p>Wasser</p>	<p>Das Element Wasser ist die Grundvoraussetzung für alles Leben. Wasser ist aber auch ein zentrales Element für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Durch vielfältige Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren, die alle Körperfunktionen positiv beeinflussen.</p>
 <p>Bewegung</p>	<p>Maßvolle Bewegung und Ausgleichssport bringen den Kreislauf in Schwung und stimulieren alle Körperfunktionen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele und man wird leistungsfähiger und damit insgesamt gelassener.</p>
 <p>Ernährung</p>	<p>Eine vollwertige, Ernährung die pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugt, ist eine gute Basis für eine gesunde Lebensweise. Fleisch- und v.a. verarbeitete Wurstwaren werden reduziert. Frische Lebensmittel aus der Region haben Vorrang. Beim Verzehr von Milchprodukten, insbesondere Milch und Jogurt (Laktose) ist auf vorhandene Entzündungsherde z.B. Arthrose zu achten.</p>
 <p>Lebensordnung</p>	<p>Ziel ist es ein körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht zu finden und in innerer Harmonie zu leben. Viele Krankheiten haben psychosomatische Ursachen und können damit nur ganzheitlich behandelt werden. Verschiedene Entspannungsmethoden sowie der Aufenthalt in der Natur können dazu beitragen.</p>
 <p>Heilpflanzen</p>	<p>Die Natur bieten eine Vielzahl von Heilpflanzen aus der Region, die eine gesunde Lebensweise unterstützen und auf milde Art und Weise Krankheiten behandeln können. Werden Heilpflanzen selbst gesammelt ist eine genau Kenntnis der Arten und deren Wirkung erforderlich.</p>

Quellen: Kneippbund (www.kneippbund.de)



Lebenselixier Wasser

Wassertherapie in der Natur

Schon in der antiken Medizin wurden dem Wasser heilende Kräfte zugesprochen. Sebastian Kneipp schuf Wasserheilverfahren, die schonend den ganzen Körper beeinflussen. Die Anwendungen wirken direkt auf unsere Haut und lösen häufig unmittelbar positive Effekte aus. So fördert insbesondere der Kältereiz die Durchblutung, lindert Schmerzen, entspannt Geist und Körper, ist anregend, stärkt unsere Abwehrkräfte und steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Hat Sebastian Kneipp Verfahren entwickelt, die entsprechende Gießrohre oder stationären Einrichtungen (z.B. Kneippbecken) benötigen, so bietet doch die Natur vielfältige Möglichkeiten, Wasseranwendungen ohne zusätzliches Equipment durchzuführen. Hier einige Beispiele zum Ausprobieren:

Barfußgehen

Am Morgen über taufrisches Gras oder über frisch gefallenen/ weichen Schnee gehen (danach nicht abtrocknen, Socken anziehen und bewegen). Immer wieder die Schuhe ausziehen und barfuß auf natürlichem Untergrund (Wiese, Waldboden, runden Steinen) sich bewegen.

Wassertreten

Natürliche kühle Wasserquellen (Bäche, Flüsse, Seen) mit flachem Ufer aufsuchen und im Storchengang im Wasser gehen. Im kalten Wasser stehen und abwechseln die Knie beugen und ins Wasser tauchen.

Bäder

Mit beiden, verschränkten Armen oder mit den Füßen bis unterhalb des Knies in eine kalte, natürliche Wasserquelle eintauchen bis das Kältegefühl spürbar ist.

Waschungen

Ein Leinentuch auf den Ausflug in die Natur mit nehmen. In das kalte Wasser einer natürlichen Quelle eintauchen und auswringen. Vom rechten Arm weg bis über die Schulter den Oberkörper, dann den Rücken waschen. Das Tuch ständig frisch nass machen. Zügig waschen, nicht abtrocknen dann sofort wieder anziehen und bewegen. Das ganze kann man auch für den Unterkörper bis zu den Oberschenkeln anwenden.

Quellen: Kneippbund (www.kneippbund.de)



Die Kraft des Staunens

Als Kind ist es uns leicht gefallen zu Staunen: war es ein fantastischer Sternenhimmel, die Sternschnuppen die über uns hinweg rasten, die wunderbaren Samenstände des Löwenzahns, oder auch die Wurzeln im Wald in denen wir Trolle, verwunschene Tiere oder Fabelwesen entdeckten, alles das regte unsere Phantasie an. Mit dem Erwachsenwerden und mit zunehmenden Alter ist uns mit den rationalen Erklärungen vielfältiger Naturphänomene und jedes Wunders das Staunen leider abhandengekommen. Es ging so weit, dass der berühmte Soziologe Max Weber das Staunen als ein naives, minderes Gefühl bezeichnete, das nur einfache Gemüter, Spinner oder Kinder empfänden.

Was ist eigentlich das Staunen? Es ist das Gefühl, ganz eingenommen und überwältigt zu sein - weil etwas so neu, so unerwartet, so großartig ist. Im Staunen schwingt Begeisterung mit und Bewunderung, die über das schlichte Wunder hinausgeht.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Staunen positive Emotionen auslöst, die bestimmte Entzündungswerte senken und sich positiv auf Blutdruck und Cortisolspiegel auswirken. Indirekt trägt das Staunen dazu bei, Schmerzen zu lindern, die Schlafqualität zu verbessern und Ängsten und Depressionen vorzubeugen.

Wie können wir das Staunen wieder lernen und uns für etwas begeistern? Eigentlich ist es ganz einfach. Der Trick ist: genau zu schauen - und sich hinreißen zu lassen. In der Natur beim Spaziergehen innezuhalten, eine filigrane Blüte, einen Ausblick, die Krone eines Baumes zu betrachten und sich kurz überwältigen zu lassen. Was für ein Wunderwerk! Natürlich können uns auch andere Dinge, wie Musik, ein Film oder ein Kunstwerk begeistern.

Staunen hilft auch, das Leben spielerischer zu betrachten und zu meistern - es bringt Leichtigkeit in unser Leben. Lernen wir wieder das Staunen in unserem Alltag zu integrieren - denn es macht uns gesünder, kreativer, klüger und geselliger!

Quellen: Zeit 54/ 2025



Faszination Wald

Der Wald übt seit jeher eine besondere Faszination auf den Menschen aus – als mystischer Ort für Geschichten, als Rückzugort und als Energiequelle für Körper und Geist. Er ist für uns eine grüne Lunge, filtert Schadstoffe aus der Luft und ist ein Ort der Regeneration sowie ein Lebensraum für Bewegung. Im Gehen und Laufen federt der weiche Boden unsere Schritte, gibt uns ein kühlen Schatten und mit seiner Geräuschkulisse von Wind, Blättern und Vögeln ersetzt er Lärm durch einen angenehmen Rhythmus. Wir atmen tiefer, unser Puls und unsere Gedanken werden langsamer. Die Bäume senden ätherische Öle aus, die unsere Abwehrkräfte stärken. Ein Aufenthalt im Wald kann die Herzfrequenz und den Blutdruck senken, es wird weniger Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet, Stress und Anspannung werden reduziert und gute Stimmung gefördert.

Nehmt Euch mindestens einmal in der Woche für eine Stunde Zeit in den Wald zu gehen, es gibt sicher einen in eurer Nähe! Vorteilhaft für die Gesundheit von Körper und Geist ist ein langsames, aufmerksames Gehen und die Waldnatur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Nimm Dir jeweils fünf Minuten Dich auf einen deiner Sinneskanäle zu fokussieren: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen. Spüre in Dich hinein, was deine Wahrnehmung für Gefühle auslöst, ohne sie zu bewerten. Nutze den Rest der Zeit langsam und gleichmäßig zu gehen und tief zu atmen. Du wirst spüren, wie Du insgesamt ruhiger und entspannter wirst. Die Bewegung fördert zusätzlich Deine Gesundheit und stabilisiert Dein Herz – Kreislaufsystem.